

# ПРИЙОМИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ У ГЕШТАЛЬТ-ПІДХОДІ

## TOOLS FOR DEVELOPING PROFESSIONAL QUALITIES OF GESTALT COUNSELING PSYCHOLOGISTS

У статті зосереджено увагу на огляді принципів і практичних підходів до розвитку професійних якостей психологів-консультантів у гештальт-підході. Актуалізовано зростання потреби в якісному консультуванні, що посилює вимоги до психологів у постійному вдосконаленні фахових навичок і умінь. Виокремлено гештальт-підхід як один із базових методів психологічної допомоги клієнтам. Підкреслено, що особиста терапія відіграє ключову роль у розвитку психолога-консультанта. Вона дозволяє глибше розуміти себе, власні емоційні реакції та внутрішні переживання, що допомагає розкрити потенціал для більш якісної роботи із клієнтами. Висвітлено, що супервізія є необхідним сегментом професійного зростання фахівця. Аналіз власної практики під супроводом досвідчених колег дозволяє виявити слабкі та сильні сторони та професійні напрями для поліпшення практичної діяльності. Описано сертифіковані навчальні групи, які надають психологам-консультантам можливість поглибленого вивчення гештальт-підходу та прийомів практичного застосування. Завдяки групам формується творчий простір для обміну досвідом і рефлексії, що сприяє поглибленому освоєнню методологічних прийомів. Запропоновано огляд різноманітних технік для розвитку якостей психологів-консультантів, які обумовлені гештальт-підходом. Вони включають у себе активні вправи та методи, спрямовані на розширення свідомості, підвищення самопізнання, збільшення рівня емпатії та розуміння емоцій; удосконалення міжособистісної взаємодії й ефективної комунікації; покращення навичок роботи з конфліктними та стресовими ситуаціями; активізацію творчого мислення й інноваційних прийомів у роботі із клієнтами; навчання стратегій саморегуляції й особистої ефективності. Акцентовано увагу на значущості особистої терапії, супервізії, участі в сертифікованих навчальних групах і використанні технік для підвищення професійної майстерності психологів-консультантів.

**Ключові слова:** особиста терапія, особистісне зростання, розвиток якостей, сер-

тифіковані навчальні групи, супервізія, психотехніки.

The article focuses on an overview of the principles and practical approaches to the development of professional qualities of counseling psychologists the Gestalt approach. The growing need for quality counseling requires psychologists to constantly improve their skills. The Gestalt approach is highlighted as one of the basic directions of psychological assistance to clients. It is emphasized that personal therapy plays a key role in the development of a counseling psychologist. It allows for a deeper understanding of oneself, one's own emotional reactions, and inner experiences, which helps to unlock the potential for better work with clients. The author emphasizes that supervision is a necessary prerequisite for a specialist's professional growth. Analyzing your own practice with the support of experienced colleagues allows you to identify the strengths and the areas for improvement in your practice. The author describes certified training groups that provide counseling psychologists with an opportunity for in-depth study of the Gestalt approach and methods of its practical application. Thanks to the groups, a creative space is formed for the exchange of experience and reflection, which contributes to the in-depth development of methodological techniques. An overview of various techniques for developing the qualities of counseling psychologists, which are central to the Gestalt approach, is proposed. They include active exercises and methods aimed at expanding the level of consciousness, increasing self-knowledge, increasing the level of empathy and understanding of emotions; improving interpersonal interaction and effective communication; improving skills in dealing with conflicts and stressful situations; activating creative thinking and innovative techniques in working with clients; learning strategies for self-regulation and personal effectiveness. Attention is focused on the importance of personal therapy, supervision, participation in certified training groups, and the use of techniques to improve the professional skills of counseling psychologists.

**Key words:** personal therapy, personal growth, development of qualities, certified training groups, supervision, psychotechniques.

УДК 159.98  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.28>

### Ніколасв Л.О.

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

### Герасіна С.В.

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

### Атаманенко І.В.

магістр психології,  
гештальт-психотерапевт у навчанні  
Київський гештальт університет

**Вступ.** Глибинні неусвідомлювані процеси, які можна порівняти з непохитним фундаментом, мають найбільший вплив на формування особистості людини, зокрема і на формування особистісного портрета психолога-консультанта.

Кожен психолог із часом виробляє індивідуальний стиль професійної діяльності згідно зі своїми нахилами, інтересами й особливостями комунікативної сфери. Індивідуальність психолога є складним продуктом взаємодії вимог професії та внутрішніх умов суб'єкта праці. Окремий приклад цілком може суперечити загальному, типовому, що часто спо-

стерігається в даній професії: за ефективною й активною участю суб'єкта у професійній діяльності.

Важливо зауважити, що в даному професійному напрямі навіть незвичні або несподівані якості й особливості фахівця можуть бути корисним ресурсом, стати основою індивідуального стилю психологічної допомоги та взаємодії із клієнтом, або послужити створенню нової техніки. Водночас є те, що є загальним, невід'ємною та важливою складовою частиною діяльності будь-якого фахівця в галузі психологічної діяльності: вимоги до особистісних професійних якостей фахівця.

Окрім знання нормативно-правової бази діяльності, професійних знань, гештальт-консультанту та гештальт-терапевту необхідно мати окремі компетентності й особистісні якості, які впливають на ефективність проведення психологічного консультування, психологічної діяльності загалом. Особистісні якості психолога є найголовнішим інструментом діяльності, тому одним із першочергових завдань навчання гештальт-терапії є проходження курсу особистої терапії.

**Мета статті** – здійснення теоретичного аналізу науково-практичного досвіду прийомів розвитку професійно важливих якостей психологів-консультантів у гештальт-підході.

**Виклад основного матеріалу.** Нині гештальт-терапія є однією з актуальних форм психотерапевтичного втручання, спрямованою на підтримку особистісного росту, зміцнення психологічного самопочуття та досягнення глибокого внутрішнього розвитку. Цей підхід підкреслює важливість цілісності та свідомості у психологічній практиці.

Процес розвитку професійно важливих якостей психолога-консультанта в гештальт-підході через особисту психотерапію відображає специфіку терапевтичної взаємодії, де відбувається персоналізована робота над внутрішніми станами психолога, з можливістю детально проаналізувати та розкрити проблемні ситуації та внутрішні конфлікти. Супервізія відіграє роль спеціалізованого нагляду та консультаційного супроводу процесів психотерапевтичної практики. Вона виступає важливою складовою частиною для підвищення професійної компетентності психолога-консультанта. Участь у сертифікованих навчальних гештальт-групах надає можливість психологам-консультантам набути практичний досвід, отримати зворотний зв'язок від досвідчених колег і майстрів, а також розширити свої знання щодо теоретичних основ і методів гештальт-терапії [2; 3].

**Особиста терапія.** На рівні здорового глузду терапевт, який знає, що таке бути клієнтом, імовірно спроможний бути більш емпатійним і з більшою готовністю передбачати невисловлені почуття, ніж терапевт, який не знає цього з перших рук.

Власні почуття гештальт-терапевта, у широкому сенсі контрпереносу, є чутливим інструментом, який він несе в консультаційну кімнату. Особиста психотерапія гештальт-терапевта «калібрує інструмент», щоб він міг краще довіряти показанням під час застосування до клієнтів.

Це основна причина рекомендувати гештальт-терапію для гештальт-терапевтів. Окрім того, психотерапія нормалізує та дестигматизує перебування в терапії (припускаючи, що терапевт розкриває свою особисту терапію

клієнту); покращує роботу суб'єкта як терапевта не спеціально, знімаючи стрес і напругу; дає терапевту цінний погляд на те, що працює, а що ні.

Персональна психотерапія не гарантує, що терапевт стане більш дбайливим, чутливим, технічно досвідченим або ефективним, оскільки у психотерапії, як і в житті, мало що гарантовано. Психотерапевтична робота, зокрема й у гештальт-підході, тісно пов'язана із самопізнанням особистості терапевта та готовністю до саморефлексії.

**Супервізія.** У гештальт-терапії супервізія є фундаментальним процесом, навчальним середовищем і необхідною підтримкою психологічної практики. Цей процес є засобом для кращого розуміння клінічних випадків, рефлексії терапевтичної ситуації та консультативних взаємин, орієнтування в терапевтичному процесі. Супервізія підвищує обізнаність про поля, створені терапевтом і клієнтом, супервізором і супервізованим, і забезпечує підтримку та права приналежності до професійної спільноти, щоб мати можливість запропонувати найкращий варіант вирішення запиту для клієнтів.

У неосвячених може скластися враження, що супервізія – це просто директивна вказівка терапевту, що робити та як це може робити супервізор на практиці. Водночас для реалізації безпечної практики необхідне наставництво, особливо для новачків, це має бути збалансовано з наданням супервізованому простору для розвитку власної філософії як терапевта. Функція гештальт-супервізії полягає не в тому, щоб надати суб'єкту арсенал технік і втручань, а в тому, щоб допомогти йому зрозуміти спільно створену динаміку терапевтичних контактів (взаємодій).

**Сертифіковані навчальні гештальт-групи.** Майстер гештальт-терапії – це спеціальна кваліфікація, яка викладає гештальт-теорію, методологію та практику в рамках різної інтенсивності програм. Студенти, які успішно проходять такі курси, стають кваліфікованими гештальт-терапевтами, які мають право на членство та реєстрацію у відповідних професійних асоціаціях. У гештальт-групах навчають спеціальних теоретичних знань і методології гештальт-терапії. Також студенти проходять внутрішню практику, яка розвиває навички застосування гештальт-приймів у своїй роботі. Майбутній гештальт-терапевт набуває досвіду роботи з окремими особами, групами, парами, сім'ями. Студенти також знайомляться з гештальт-підходом у роботі в організаційних умовах, корпораціях і спільнотах.

Розвиток власного особистого стилю гештальт-терапевта є безперервним процесом, що триває все життя. Під час такого навчання слухачі схильні наслідувати своїх тренерів,

особистих психотерапевтів і супервізорів. Розвиток індивідуального стилю гештальт-терапевта має багато спільного із живленням власного творчого процесу, поповненням ресурсів і збереженням відкритості для несподіванок і сюрпризів.

Під час роботи в гештальт-групі терапевт ставить учасникам запитання: «Що ти зараз переживаєш (бачиш, чуєш, відчуваєш тощо)? Що ти хочеш (зокрема, від мене, від цієї сесії)? Хто може тобі це дати? Що ти помічаєш із його боку? Як ти про це дізнався? Що ти відчуваєш до нього? Що ти робиш? Як тобі це вдається? Як це можна зробити по-іншому? Чого ти уникаєш? На що ти розраховуєш? Що тобі це зараз дає? Що ти думаєш і переживаєш у зв'язку з якоюсь подією?».

Пропонуємо докладний опис ключових практик, які є основними в контексті розвитку професійних якостей психологів-консультантів, які працюють у гештальт-підході. Гештальт-терапія, як важлива галузь психології, визначається своєрідним підходом до розв'язання психологічних проблем і сприяння особистісному зростанню. Застосування гештальт-методу в роботі консультанта вимагає від нього вміння працювати з емоціями, відчуттями та внутрішніми конфліктами клієнтів. Отже, для розвитку професійних якостей психологів-консультантів у гештальт-підході важливо знати та вміти застосовувати гештальт-техніки, проводити систематичну саморефлексію й активно залучатися до супервізійних практик і навчання. Такий підхід сприяє покращенню якості терапевтичної роботи та розвитку особистості психолога-консультанта.

**Безперервне усвідомлення.** Надзвичайно важливо стежити за своїм диханням: рівне воно чи ні, глибоке чи поверхневе. Звертати увагу на приміщення, у якому перебуваєте: на температуру, освітлення, обстановку, а також навколишніх людей. Важливо усвідомлювати, секунда за секундою, як відчуваєте себе цієї миті та що саме відчуваєте. Необхідно сфокусуватися на плині свідомості: чи не відволікаєтеся на побудову планів, повторення в умі чогось, фантазування, спогади; чи не оцінюєте себе, натомість щоб вдатися до чистого усвідомлення? Що вам нагадує усвідомлення? Зверніть увагу, як ви зриваєте власні спроби безперервного усвідомлення. Чи не таким чином ви часто перешкоджаєте повноцінному контакту зі своїм власним досвідом? Спробуйте не втрачати зв'язок із тією миттю, коли вам захотілось уникнути безперервного усвідомлення. Чи можете ви відчути, чому ви йдете? Чи не виникає ситуація, яка здається вам незакінченою? [4]

**Боротьба протилежностей.** Учасник говорить про одну сторону своєї дилеми, а обраний ним партнер за іншу сторону. Група ділиться на

прихильників тієї чи тієї сторони дилеми учасника, вони сідають по обидва боки від нього та влаштовують діалог. Група голосує за одну зі сторін дилеми учасника, після чого він переконує їх змінити результати голосування [4].

**Важко та легко.** Вибрати партнера, з яким важко, і сказати йому: «Мені подобається, що ти зараз <...>» Потім вибрати партнера, з яким легко, та сказати йому: «Мені не подобається, що ти зараз <...>» [1].

**Вигадані персонажі.** Уявіть кожного учасника четвірки як персонажа будь-якої розповіді чи п'єси, обговоріть з кожним його роль, а потім із групою – свій вибір і реакцію партнерів [4].

**Відсутня людина.** Кожен із заплющеними очима вигадує людину, якої не вистачало їй у минулому (старший брат, мудрий учитель), потім розповідає слухачам про те, як ця людина могла би змінити його життя [4].

**Внутрішні та зовнішні.** Учасники складають два кола, які рухаються у протилежні сторони. По команді всі зупиняються та повертаються один до одного. «Внутрішні» відіграють роль безквиткового пасажира, «зовнішні» – контролера. Потім партнери діляться своїми переживаннями (2 хвилини). На наступному етапі гри «внутрішні» стають продавцями, «зовнішні» – покупцями, потім – батьками та дітьми. Інші ситуації: дорожній інспектор намагається оштрафувати водія, діти не можуть поділити іграшку, один вимагає від іншого повернення боргу, начальник робить догану підлеглому, сцена ревнощів, вибачення тощо [4].

**Вчинення кіл.** Учасник по колу звертається до кожного члена групи. Наприклад, якщо він заявив, що відчуває страх перед групою, йому пропонують підійти до кожного учасника, вимовити «Я боюсь» і потім описати своє почуття страху перед цією людиною [4].

**Думай лише про себе / тільки про інше.** Партнери сідають навпочіпки, спираючись спинами один на одного – спочатку, як зручно тільки собі, потім як зручно іншому. Потім порівнюють відчуття, почуття та думки в першому та другому випадках [1].

**Єдність протилежностей.** Партнери згадують радісні та сумні моменти свого життя, називають три свої сильні та слабкі сторони, говорять про своє ставлення до близькості та незалежності, знаходять три важливі зміни у своєму житті та три речі, що залишилися без зміни. Кожен звертає увагу, коли радість і смуток були якось пов'язані, як сильні сторони ставали слабкістю, а слабкі допомагали, у взаємозв'язку перебували близькість і незалежність, як за допомогою змін вдавалося зберегти постійність [1].

**За та проти.** Обговорюється одна людина. Група поділяється на дві частини, одна її критикує, інша захищає [4].

*Зовні та всередині.* Саморозкриття, пересідаючи по ряду стільців, кожен із яких символізує все більш прихований прошарок особи [4].

*Копія й антипод.* Один учасник каже іншому: «Ти такий же, як я, у тебе <...>», водночас він дивиться партнерові в очі, наслідує особливості його мови та міміки, потім вони міняються ролями, і так кілька разів. Через 5 хвилин фраза змінюється на: «Я дуже відрізняюсь від тебе, я <...>» [1].

*Написання допоміжною рукою* (лівою, якщо ви правша, та навпаки) спогадів про дитячі травми та конфлікти [4].

*Начальник і Підлеглий.* Начальник може стояти на стільці, Підлеглий – сидіти перед ним навпочіпки. Начальник лає Підлеглого, повчає його, вимагає. Підлеглий виправдовується, погоджується, вибачається. Потім партнери міняються ролями [1].

*Незакінчені пропозиції.* Сказати партнеру фрази, що починаються зі слів: «Мені подобається, що ти <...>; я засмучуюсь, коли <...>; я злюсь, коли <...>; я вдячний тобі за <...>; ми могли б інакше <...>; я намагаюся створити в тебе враження <...>; я відчуваю збудження, коли ти <...>; я боюся, ти подумаєш, що я <...>; я хочу від тебе <...>; якби я торкнувся тебе <...>» [1].

*Перебільшення.* Учаснику пропонують посилювати ненавмисний рух, доки він не зрозуміє, яке неусвідомлене почуття він висловлює. Якщо учасник не досить усвідомлює свої очевидні особливості, йому пропонують зіграти роль, де вони виступатимуть у перебільшеній формі. Якщо хоче позбавитися якоїсь поведінки, йому доручають роль людини з бажаними рисами характеру в перебільшеній формі (техніка «зробити навпаки») [4].

*Переименування симптомів.* Одна людина зізнається іншій людині у своєму недоліку. Інший 1) переименовує його на гідність (наприклад, впертість – на завзятість); 2) виявляє вигоди від «недоліку»; 3) знаходить ще одне найменування симптому (наприклад, незалежність) та пропонує партнеру вибрати [1].

*Перетворення злиття на контакт.* Зверніть увагу на свою мову, одяг та інші особливості та звички. Чи знаєте ви зразки, яким мимоволі наслідуєте? Якщо ви схвалюєте в собі ту чи іншу рису, чи відчуваєте ви подяку до її джерела? З якими персонажами театру та кіно ви зазвичай отожднюєтесь? Чи не з тими, хто сильно відрізняється від вашого повсякденного образу? Згадайте, стосовно кого ви відчуваєте провину чи образу. Чи викликали б подібні дії те саме почуття, якби вони належали комусь іншому? Тепер згадайте свої стосунки із цією людиною загалом. Якою мірою ви сприймаєте як само собою зрозуміле те, що, можливо, цією людиною не сприймається як само собою зрозуміле? Бажаєте змінити ста-

тус-кво? Тоді замість того, щоб мучити себе почуттям провини або образи, пошукайте способи розширення сфери контакту [4].

*Пишу до вас.* Кожен учасник підписує знизу свій лист паперу та передає його сусідові. Той пише вгорі одну-дві фрази про те, що давно хотілося сказати цьому учаснику, загинає написане та передає листок далі по колу, доки він не дійде до заявника. Виключаються фрази на кшталт «Мені приємно тобі сказати <...>». Вправа добре підходить для завершення тренінгу [4].

*Позитивне перевизначення.* Один викладає проблему, інші (по колу або мозковим штурмом) шукають позитивне формулювання, доки не знайдуть варіант, що задовольняє заявника проблеми. Виключаються підбадьорення, заперечення проблеми, мінімізація, поради [4].

*Протилежні асоціації.* Один називає «негативне» поняття – наприклад, «бруд», інший підбирає щодо нього позитивну асоціацію – «лікувальний бруд» [1].

*Прохання та відмова.* Один учасник вимовляє на різні лади «У тебе є те, що мені потрібно», інший відповідає з різними інтонаціями «Я тобі це не дам» [1].

*Реверсія,* або виявлення протилежного. Учаснику пропонують зіграти роль, яка йому зазвичай непритаманна [4].

*Робота з ретрофлексією.* Коли ви питаєте себе про щось, хто з оточення може знати відповідь на ваше запитання? Що утримує вас від того, щоб поставити це питання йому – сором'язливість, страх відмови, небажання виявити своє невігластво? Коли ви шкодуєте або караєте себе, кого ви хочете водночас пошкодувати чи покарати, від кого хотіли б отримати співчуття чи покарання? Як ви реагуєте, коли вас примушують? Прикидаєтесь глухим? Даєте обіцянки, які не збираєтесь виконувати? Або ви реагуєте почуттям провини чи підкоряєтесь із презирством до себе або розпачем? Якби командували ви, чи не намагалися б ви маніпулювати за допомогою магічних слів, погрожувати, підкуповувати, насаджувати? Коли ви дорікаєте собі в чомусь, кому насправді ви хочете дорікнути? У кому ви хочете викликати почуття провини, обманючись, що ви відчуваєте її самі? У чому ви сумніваєтесь щодо себе, за що засуджуєте, чому не довіряєте? Чи не є ваше самоприниження бажанням, що обернулося проти вас, знищити когось? На яку людину можна спрямувати ваш сумнів, недовіру, осуд? [4].

*Робота зі снами.* Запишіть свій сон і складіть список усіх його деталей. Згадайте кожну персону, кожну річ, кожне ваше переживання, а потім спонукайте кожним із них. Придумайте діалог між двома частинами, що протистоять, дайте їм поборотись одна з одною, доки вони не придуть до примирення. Учиніть так з усіма

конфліктуючими парами, щоб звільнити свою глибинну енергію на боротьбу із зовнішніми перешкодами [4].

*Розігрування проєкції.* Учасник «приміряє» на себе почуття, яке приписує іншій людині – наприклад, у разі заяви «Я відчуваю до тебе жалість» йому пропонують підійти до кожного в ролі людини, що викликає жалість [4].

*Твердження замість питання.* Поставити слухачеві три запитання та потім замінити їх на три твердження (наприклад: «Навіщо ти носиш ці черевики?» – «Мені не подобаються твої черевики!») [1].

*Твої полюси.* Учасник ставить навпроти себе стілець, кожен по черзі сідає на нього та називає одну якість учасника, яка заважає автору висловлюватися, спілкуватися з ним, і одну – яка допомагає [4].

*Ти – ми – я.* По дві хвилини говорити мовчазному слухачеві стверджувальні фрази, що починаються спочатку займенником «ти», потім – з «ми», і нарешті – з «я» [1].

*Тіньові сторони.* Один учасник виходить за двері, кожен із решти називає одну його «тіньову» сторону. Потім учасника кличуть у кімнату, і він намагається відгадати три такі риси [4].

*Три бажання.* Кожен вигадує три бажання, які міг би здійснити у групі прямо зараз. Потім він висловлює свої бажання вголос і, наскільки можна, задовольняє їх. Після цього учасники згадують ще три бажання з тих, які вони відкинули під час вибору, розповідають про ці бажання та намагаються задовольнити якесь із них [4].

*Три фрази.* Почергово з партнером вимовляють по три фрази, які починаються зі слів: «Я винен», «Я не зобов'язаний»; «Мене обурює», «Мене захоплює»; «Я хочу», «Я не хочу»; «Я хотів би», «Я боюся»; «Я спробую», «Я досягну». Варіант: кожна з наведених фраз вимовляється один раз; починається вона як зазначено, а закінчуються всі фрази однаково [1].

*Усвідомлення.* «Зараз я усвідомлюю твою посмішку, твій погляд, запах. Усвідомлюю

тепло в себе у грудях, розслабленість у руках, нахил тіла до тебе. Усвідомлюю думку про твоє тепле ставлення до мене, почуття симпатії до тебе <...>». Партнер оцінює точність сприйняття учасника та потім міняється з ним ролями [1].

*Човникова техніка.* Учасник то сідає на «гарячий стілець», звертаючись до уявного співрозмовника на «порожньому стільці», то сідає на «порожній стілець», змінюючи роль на значимого іншого або власну субособистість [4].

*Чотири характеристики.* Партнери обмінюються письмовим описом чотирьох своїх рис «Яким мене вважають» та чотирьох рис «Яким мене мало знають». Вправа особливо підходить для знайомства учасників для формування групи [4].

**Висновки.** Розвиток індивідуального стилю особистості психолога-консультанта є безперервним процесом, що триває упродовж усього життя. Під час навчання психологи схильні наслідувати своїх тренерів або особистих психотерапевтів і супервізорів. Розвиток персонального стилю психолога-консультанта в гештальт-підході має багато спільного із живленням власного творчого процесу, поповненням ресурсів і збереженням відкритості для нового досвіду.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Вправи в парах. Навчальна інформація для українських студентів. URL: [http://ni.biz.ua/4/4\\_15/4\\_151052\\_uprazhneniya-v-parah.html](http://ni.biz.ua/4/4_15/4_151052_uprazhneniya-v-parah.html) (дата звернення: 17.08.2023).
2. Гештальт-терапент. Медична бібліотека. URL: <http://medbib.in.ua/geshtalt-terapevt.html> (дата звернення: 18.08.2023).
3. Гештальт-терапія. URL: <https://ibib.ltd.ua/geshtalt-terapiya-30663.html> (дата звернення: 16.08.2023).
4. Робота з емоціями в гештальт-терапії. URL: <https://alexus.com.ua/roboza-z-emociyami-u-geshtalt-terapii/> (дата звернення: 20.08.2023).